



活動感言	請具有豐富相關經驗的專家以情緒及壓力為主題，探討引發情緒問題的主因，並針對自我情緒的管理，提出相關的疏解壓力的策略，做個快樂現代人。
具體成果	專題演講讓同學練習如何利定期練習放鬆技巧者，較不會緊張焦慮、較能抗壓、樂觀、快樂、自信、有活力、提升處理事務之效力，練習放鬆技巧能減少壓力對身體健康的影響。
檢討建議	【請就本活動是否達到預期學輔成效簡述之】 使學生們能自我疏解壓力，對營造友善的校園環境有很大的助益。

# 活動照片集錦

(至少四張，加文字說明)



出席校園心理健康講座學生簽到



諮商中心主任介紹講師



講師蘇毅講授情形



學生聆聽講座情形